

SCHEDA DI ISCRIZIONE

COGNOME.....
NOME.....
VIA.....
CAP..... CITTÀ.....
TEL.....
MAIL.....
ETA' SESSO.....
PRECEDENTI ESPERIENZE YOGA

Note: il seminario è riservato ai soci dell'Associazione ASIA. Per associarsi è sufficiente compilare un modulo da richiedere in segreteria senza costi aggiuntivi.

COSTO DEL SEMINARIO

intero euro 300,00; studenti euro 150,00
da versare al più presto per formalizzare la prenotazione
- tramite bonifico sul conto corrente di ASIA
causale: seminario yoga estivo
IBAN: IT87R06385024067400013749H
- tramite assegno "non trasferibile" intestato ad ASIA

Il costo del bungalow da 4 persone è di euro 610 complessivi; da tre persone euro 400. Pur non potendo garantire l'accoglienza della richiesta, si rammenta che è possibile esprimere preferenze riguardo i compagni di bungalow e il numero dei componenti. Il costo dell'alloggio viene diviso per il numero di persone che lo occupano.

Il costo della piazzola per la tenda è di euro 13,00 al giorno + euro 8,00 a persona.

E' necessario un acconto di euro 100 per il bungalow ed € 50 per la piazzola che possono essere versati contestualmente al pagamento della quota per il seminario. Il restante importo si versa direttamente al Campeggio entro i primi due giorni di permanenza.

Il seminario si svolgerà con un minimo di 15 partecipanti. Se non verrà raggiunto il numero minimo le quote versate saranno interamente restituite.

... Solidamente ancorati alla base di una forte disciplina interiore, espandiamo tutto il nostro essere verso il cielo e verso gli uomini, senza vacillare, solidi come querce, affinchè ognuno possa trovare rifugio in noi al momento della bufera...

da "L'uomo e l'albero"

La via dello Hatha Yoga passa attraverso la coscienza del corpo e porta alla sua immobilità: asana.

Asana porta alla coscienza del respiro e alla non dispersione dell'energia vitale: pranayama, che a sua volta porta a rallentare il flusso mentale e a spazi che evidenziano un centro immobile, silenzioso e cosciente.

ASIA è nata ufficialmente nel 1994, anche se il nucleo fondatore si frequenta dagli inizi degli anni '80. Il motivo trainante, come esprime il nome "Associazione Spazio Interiore e Ambiente", è l'interesse per la dimensione interiore dell'uomo e l'approfondimento della relazione tra questa e l'ambiente circostante. Per poter percorrere questa delicata ricerca, consideriamo fondamentale il confronto tra la nostra cultura e quella orientale, che sin dall'antichità ha sviluppato ed approfondito diverse pratiche di ricerca interiore, prime fra tutte la Meditazione e lo Yoga. La ricerca viene portata avanti con attività che coinvolgono in maniera globale sia il corpo che la mente e possono essere approfondite a diversi livelli a seconda dell'interesse personale.

ASIA, Associazione Spazio Interiore e Ambiente
Via Riva di Reno, 124
40121 Bologna
tel. 051 225588, fax 051 0621104
www.asia.it
segreteria@asia.it

Segreteria:
Dal lunedì al venerdì
dalle 10,00 alle 20,00


associazione.spazio.interiore.ambiente

L'ESPERIENZA YOGA rigenerarsi dal profondo

seminario residenziale di yoga dal 17 al 24 luglio
guidato da Carla Corradini e Rossella Tomasi



Kailash - Tibet

Nelle deserte pietraie dei monti troverai uno strano mercato: vi puoi barattare il vortice della vita con una beatitudine senza confini.

Milarepa (mistico e poeta tibetano)

MATTINA

8,00-8,45 RISVEGLIO ENERGETICO

esercizi di scioglimento e studio del Saluto al Sole
(**SURYANAMASKAR**)



8,45-10,15 PAUSA

10,15-13,00 SEQUENZA DI ASANA

lo studio dei principi attraverso asana



13,00- 17,30 PAUSA

POMERIGGIO

17,30-19,30 YOGA E MEDITAZIONE

breve sequenza di asana per preparare la Meditazione di Presenza Mentale (2 turni)



Nello yoga non si pratica per la competizione o per la bravura nell'esecuzione delle posizioni, si pratica per conoscersi veramente da vicino. Le *asana*, le cosiddette posizioni dello yoga, sono adatte a tutti, mobilizzano la colonna vertebrale, liberano il respiro, calmano il turbinio mentale, donano tono muscolare, equilibrio posturale, lucidità mentale.



Occorrente per la pratica: abbigliamento comodo, ciabatte, telo personale, tappetino, 2/3 plaids, zafu (cuscino per la meditazione).

YOGA NELLA SCUOLA DI ASIA

La pratica di yoga proposta trae ispirazione dall'insegnamento di Franco Bertossa e Beatrice Benfenati, fondatori dell'associazione ASIA ed allievi diretti di Gérard Blitz, pioniere dello yoga in Occidente. A sua volta Gérard è stato allievo di Shri Krishnamacharya, uno dei più noti maestri di yoga dell'era contemporanea.

Blitz, nel suo lungo percorso di allievo ed insegnante, ha saputo adattare lo yoga alle esigenze dei praticanti occidentali inducendoli, attraverso l'insegnamento di principi concreti, a rallentare i ritmi di corpo e mente e creare così le condizioni per un autentico ascolto di se stessi. Lo yoga proposto "ci prende da dove siamo", con il nostro corpo, la nostra mente, il nostro respiro e ci indica una via concreta e semplice per ritornare a noi stessi.

Franco Bertossa e Beatrice Benfenati hanno poi approfondito, nella loro ultra trentennale esperienza, la Meditazione curando il rapporto tra la dimensione silenziosa dell'ascolto, retaggio esperienziale dell'Oriente e le grandi domande filosofiche poste dall'Occidente.



Carla Corradini e Rossella Tomasi si dedicano da 25 anni allo studio dello yoga, della meditazione e dell'aikido sotto la guida di Franco Berossa e Beatrice Benfenati. Hanno seguito il corso di formazione insegnanti presso ASIA e curato le Vacances de l'Esprit, settimane di vacanza e cultura organizzate dall'associazione, seguendo corsi di filosofia orientale e occidentale di prestigiosi protagonisti della scena culturale nazionale ed internazionale. Attualmente insegnano Hatha yoga, Meditazione e Aikido presso la stessa associazione di cui sono cofondatrici.

IL LUOGO

Il campeggio La Finoria è situato sulle colline della Toscana, immerso nel verde della Maremma. Dotato di bungalow, di ampi spazi per le tende e di una sala luminosa e silenziosa, costituisce un luogo ideale per riprendere il contatto con se stessi. All'interno del campeggio la piscina regala piacevoli momenti di relax. Il mare è facilmente raggiungibile in auto (c.ca 20 km).

Ogni bungalow è dotato di servizi e cucina con frigo e stoviglie. Occorre portare lenzuola e asciugamani. Inoltre, sempre all'interno del campeggio, è in funzione per il pranzo e la cena (su prenotazione) un ristorante.

Come raggiungere il Campeggio La Finoria

In auto: Via Aurelia (uscita Gavorrano), attraverso la frazione di Bagno di Gavorrano si sale sino a Gavorrano, sulla sommità della collina si accede al Villaggio.

www.campeggiolafinoria.it

info@campeggiolafinoria.it

Tel. 0566/844381

